

Lactancia y vínculo

Un vínculo es la ligazón, unión y también la dinámica de interacción entre dos personas o seres.

El vínculo con el hijo comienza a tejerse desde el embarazo y aún antes, desde la proyección y fantasía de ser padres y de desear tener un hijo. Luego múltiples factores determinan y enriquecen el vínculo: el tipo de embarazo, de parto, la historia de cada padre como hijo, y su propio vínculo. Entre todo este enjambre de determinantes, la lactancia materna es un excelente vehículo y modo de lograr múltiples contactos con el bebé. El estar cuerpo a cuerpo, en total intimidad, favorece al mismo. Y aún más, brindarle al hijo el mejor alimento que lo nutre totalmente y lo fortalece, garantizándole salud y buen desarrollo, es un elemento fundante en el vínculo. Esto no quiere decir que si la lactancia se viera interrumpida, por razones insuperables, la madre podría de todos modos lograr un muy buen vínculo con su hijo.

La lactancia implica un gran esfuerzo de tiempo, dedicación, y escasa libertad durante los primeros meses de vida del bebé. Sin embargo, la acción de nutrirlo, las miradas recíprocas, las caricias y sonidos que el bebé comienza a devolver a su madre, y el intercambio múltiple: de contacto, movimientos, sostén, calor, olor, sabor, miradas, hacen de la lactancia un valor insustituible. El orgullo de estar amamantando, el ejemplo hacia otros hijos, y el saberse única e irremplazable refuerzan la sensación de maternidad lograda, y agregan ingredientes óptimos para el vínculo con ese bebé. El equipo pediátrico está para informar, sostener y actuar en defensa de un recurso tan rico y valioso.

Beneficios de la Lactancia Materna en la salud a corto y a largo plazo

La lactancia materna brinda grandes beneficios a la salud del lactante y de los niños y niñas pequeños con efectos a corto y a largo plazo, disminuyendo la incidencia de la aparición de las enfermedades comunes de la primera infancia, otitis, alergias, infecciones respiratorias y gastrointestinales y la gravedad de las mismas. Dentro de los efectos a largo plazo, brinda beneficios en la salud de la vida adulta, disminuyendo el riesgo de enfermedades crónicas como el sobrepeso, la obesidad y la diabetes tipo II.

En la madre lactante se observan también efectos favorables en el metabolismo del calcio disminuyendo el riesgo de osteoporosis, mejorando la salud cardiovascular y disminuyendo el riesgo de cáncer de mama y también del cáncer de ovario, beneficios que aumentan a mayor duración de la lactancia.

Importancia de la Lactancia Materna

La lactancia materna es la forma natural de alimentar a los bebés y es importante para el crecimiento y desarrollo saludables. La leche humana es específica para la especie, producida por una madre para su bebé. Es un tejido vivo ya que contiene células vivas, algunas de ellas, los macrófagos, ayudan a controlar las infecciones destruyendo bacterias patógenas. Tiene ventajas inmunológicas, ya que la leche materna contiene anticuerpos que ayudan a proteger al bebé contra muchas enfermedades infantiles comunes ya que la madre es capaz de formar anticuerpos contra todos los microorganismos a los que ha estado expuesta y estos pasan a la leche protegiendo al bebe, es por eso que decimos que la leche humana es una vacuna.

Favorece además la maduración del aparato gastrointestinal y la flora intestinal normal con bacterias buenas, llamadas saprófitas, que previenen el desarrollo de infecciones, brinda protección también para infecciones respiratorias como bronquiolitis y neumonías, otitis, y disminuye el riesgo de padecer asma o alergias.

Tiene un alto valor nutricional, entre sus componentes se encuentran los ácidos grasos esenciales, que

favorecen el desarrollo cerebral, del sistema nervioso central y la retina, brindando un mayor coeficiente intelectual.

Es fundamental para la adaptación del ser humano a la vida extrauterina, y por ello es considerada como una “placenta externa”.

Además es segura y limpia, siempre a la temperatura adecuada y está siempre disponible. Es una sustancia dinámica, ya que la composición cambia desde el principio hasta el final de la toma y de acuerdo con la edad y las necesidades del bebé.

De hecho, no existe un sustituto de la leche materna y la industria y los laboratorios no pueden igualarla.

Hoy conocemos el gran impacto de la nutrición temprana en la vida futura, y dentro de la nutrición temprana la lactancia materna tiene gran relevancia. Son importantes los efectos moduladores de la leche humana para generar respuestas inmunes, metabólicas, efectos sobre el metabolismo de las grasas y el neurodesarrollo. La leche humana como parte importante del ambiente al que el niño está expuesto tiene efectos sobre la salud y la enfermedad a largo plazo.

¿Cómo combinar amamantamiento con trabajo de las madres fuera del hogar?

Trabajar y amamantar no son incompatibles. La madre trabajadora puede extraer y almacenar su leche para ser dada al niño mientras ella trabaja.

La leche humana puede conservarse a temperatura ambiente de 6 a 8 horas, sin contaminarse.

Dura hasta 3 días en heladera, 14 días en congelador, y 3 meses en freezer hogareño.

Pida ayuda en el jardín maternal, o a la abuela que cuida al bebé, para amamantar antes de dejar al hijo/a a su cuidado. Cuando regresa, dar el pecho es una buena forma de relajarse y reencontrarse.

En algunos casos podrá llevar al niño consigo.

La reducción horaria por lactancia es derecho establecido por la Ley de Contratos de Trabajo.

Para continuar amamantando al reintegrarse al trabajo, necesitará apoyo de su familia, del entorno, del empleador.... Los empleadores deben brindar espacios adecuados para la extracción de leche en el trabajo. Las mujeres criamos hijos para la sociedad, jerarquicemos esta función social!

La información contenida en esta página dedicada a la familia y a la comunidad es de índole general y no deberá sustituir la atención médica ni los consejos de su pediatra.

Los contenidos son de (C) Sociedad Argentina de Pediatra